

“耳机族”

# 坚守“60-60”原则健康护耳



编者按:当你说“请让一让”,前面的人依然不动地堵着路,很可能他是塞着耳机在听音乐;当你问室友要不要一起去吃饭,他一点回应都没有,很可能是戴着耳机在上网;当你看到迎面而来的人在自言自语并滔滔不绝的时候,很可能他是在戴着耳机打电话……耳机的使用逐渐充斥在我们的生活中,而长时间不科学使用耳机,很容易对听力造成损害,导致听力下降。

## 当心孩子“捂”出秋痱



消,尤其中午时温度很高,稍不注意孩子就容易被“捂”着,秋痱、湿疹就是这样来的。”专家介绍。

痱子、湿疹往往容易发生在宝宝的大腿和小腿上。专家提醒,宝宝生了秋痱应以清洁止痒为主。坚持用婴儿专用沐浴露每天给宝宝洗澡;看好宝宝的小手,别让宝宝抓自己;如果皮肤被挠破了,最好及时去医院就诊,以免化脓。如痱子已形成,最好不要使用痱子粉,以免阻塞毛孔,加重病情,痱子粉一般起预防作用。

### 洗澡太勤会刺激宝宝皮肤

初秋,气候逐渐变得干燥,宝宝出现秋燥症状比成年人明显。如果补水不及时,皮肤就很容易出现状况。

首先,吃母乳的孩子,妈妈可以适当增加喂奶的频率;吃奶粉的宝宝,家长则可多给孩子补充一些白开水。

其次,宝宝洗澡的频次应该较夏天有所减少,一天洗一次就行。频繁的清洗会把起保护作用的皮脂洗掉,引起宝宝皮肤干燥,进而出现发红、发痒的症状。(郑毅)

## 天天洗发易掉发

### 7招有效缓解掉发症状



度过大对保护头发都不利。染发、烫发间隔时间至少3-6个月。夏季要避免日光的暴晒,游泳、日光浴更要注意防护。

#### 4.选择合适的洗发水

洗发水最好是弱酸性的,不可碱性太强,那会更刺激头皮。另外要选择能够强壮头皮与毛囊的洗护产品,最好能定期做深层的专业护理。常常给头皮做按摩,一方面促进循环,一方面也能舒缓你紧张的情绪。

#### 5.食疗

黑豆500克,加水1000毫升,以文火熬煮,至水浸豆粒饱胀为度。然后取出黑豆,撒细盐少许,贮于瓷瓶内。每次服用6克,每日2次,饭后食用,温开水送下。

#### 6.保持良好的情绪

压力过大也可能是你最近掉发过多的原因之一。压抑的程度越深,脱发的速度也越快。应经常进行深呼吸,散步,做松弛体操等,以消除精神疲劳。另外,应保证充足的睡眠,睡前用热水泡脚不仅帮助入睡,同时也有利于头发的养护。

#### 2.注意补充营养

多吃一些含铁、钙、锌等矿物质和维生素A、B、C以及含蛋白质较多的食品,对保护头发、延缓老化有好处,保持大便通畅则有利于头发的正常生长。

#### 3.避免过多损害

染发、烫发和吹风等对头发都会造成一定的损害;日光中的紫外线会对头发造成损害,使头发干枯变黄;空气过于干燥或湿

#### 7.不必每天洗发

天天洗头会让头发每天都处在紧张吸收的状态,天天洗发一度被认为是滋润秀发的最好方式。其实,就像吃饭一样,吃撑了未必都能吸收进去。得给头发足够的时间来休息,让它吸收营养和排出污物。隔1~2天洗一次为好。(林夕)

易使音量达到80-90分贝,长时间如此可造成听觉疲劳,对听力形成损伤。而当音量高达110分贝以上,5分钟就可对双耳造成不可逆伤害。”耳鼻喉科医生说。

那么,把耳机音量调小不就可以解决问题了吗?道理是这样,但实际上在嘈杂的环境中,我们经常会觉得声音比较小,为了覆盖外部噪音,增强收听的清晰度,不断调大音量,最终使音量远远超过听力所能接受的程度而不自知,长时间如此自然会引起听力的损伤。

#### “60-60”原则保护听力

专家表示,经常使用耳机的人群应该遵守“60-60”原则,这是比较公认的保护听力的方法。即使用耳机时,音量不要超过最大音量的60%,连续听的时间要小于60分钟。“选择耳机时,可以挑选一些能够阻隔外界噪音的耳机,从而减少环境噪音对音量选择的影响。建议使用耳机时应尽量选择相对安静的环境,这样噪音对于不同耳机效果的影响则差别较小。”耳鼻喉科医生说。而一般认为头戴式耳机比耳塞式耳机对听力损伤要小。当然,最好的方法还是减少耳机的使用。

此外,对于时间的把握也非常重要,最多60分钟就要让耳朵歇一歇。专家提醒最好不要听着耳机睡觉,一旦睡着了,长时间的聆听会使耳膜以及听觉神经一直处于大负荷的工作状态,从而损伤听力。

#### “耳机族”要定期检查听力

“长期使用耳机的人群最好能够定期到医院检查听力。”耳鼻喉科医生建议,听力受损的过程一般都是逐步慢慢发展的,

短时间内,一般的损伤并不影响日常生活,因此很难引起警惕。而噪音性损伤一般是从声音高频率部分的损失开始。当听不到机械手表走动的声音,尖锐的声音听不到了。或者打电话发现听起来很小声,看电视经常要调大音量……等等状况出现就要开始警惕了,这是听力受到损伤的表现。专家强调,一旦出现耳鸣、耳痛或者听力下降等问题时,最应该引起警惕,应该在一周内前去医院就诊,及时治疗还是可以起作用的。因为耳蜗上感受声音的毛细胞数量是生来就决定好的,一旦受损是不会恢复的。所以大于三个月损伤将是永久的,基本没有治愈的机会。健康用耳,爱护听力,不要让自己的耳朵提前衰老。(谢春)



## 家庭主妇易得3种“职业病”

家庭主妇由于做家务活重复性动作多,所以,只要长时间保持一个姿势,用力过度或不当,日积月累,不是背痛就是肩痛。

#### 1.长时间低头引发颈肩痛

家庭主妇的工作大多需要长时间低着头进行,例如洗菜、切菜、炒菜、熨衣服、缝纫、扫地、拖地、整理盆栽等,长此以往,容易形成颈肩部肌筋膜疼痛症候群,表现为单侧或两侧的肩颈僵硬伴随疼痛,往往可以找到一个或数个压痛点。

#### 2.长时间弯腰引发腰背痛

除了过度劳动之外,姿势不当也是引发身体不适的主要原因。因此,厨房的煤气灶、水槽等都要有适当的高度,以身体能够站直为标准,如此才能避免腰部肌肉慢性损伤。

#### 3.用力刷东西引发手肘痛

在日常生活中,有一些动作很容易引起手肘或手腕肌腱的过度使用,例如用力转开瓶盖,用力拧大件衣服或抹布,单手握着炒菜锅的手柄等。

上述“职业病”可防可治,只要家庭主妇们注意劳动姿势,改变劳动习惯,使用较好的工具,就完全可以减轻或消除主妇“职业病”。



## 脚气治不好 当心糖尿病

久患的脚气治疗突然没有了效果,要当心是糖尿病引起的并发症。近日,王先生就遭遇了这种情况。专家提醒,糖尿病早期可能引起类似于脚气的溃烂现象,切莫将二者混淆,贻误病情。

据介绍,42岁的王先生患有足癣也就是俗称的脚气20多年,每次发病时双脚都会起泡、痒。王先生到药店买点治脚癣的药膏涂上,很快症状就能得到缓解。

半个月前,王先生的脚气又犯了,他也没放在心上,依旧按照以往的方法治疗,但这次却没有效果,让王先生吃尽苦头。先是脚趾间起了很痒的水泡,痒得让人忍不住去抓,抓破了水泡就开始流脓溃烂,并且伴随着发烧症状。到医院检查,医生确诊王先生得了糖尿病,引发这次脚气经久不愈。经过对血糖的控制医疗和坚持换药,王先生的脚部溃烂得到

了很好的控制。

医生说,王先生此次患的是糖尿病足。糖尿病足是糖尿病较为严重的并发症之一,是由糖尿病导致的血管病变或神经病变,加上感染等因素,造成患者足部或下肢组织破坏的一种病变。

(李思远)



## 早秋时节型男你得有件时髦轻外套

早秋时节,一向都是乱穿衣,轻薄外套就成了这个时候最适宜的穿着,来应对早晚较凉的天气。本季搭配,我们就来推荐4种既实用又不失时髦细节的款式,轻松过早秋。

### 薄呢西服

本季的薄呢西服,更加轻薄柔软贴身,搭配浅色系长裤,整体造型更加时髦。

### 针织夹克

针织材质做成夹克款式,减少了针织材质的休闲感,增加了职场感,完全可以穿进办公室了。针织材质和软皮拼接夹克也是不错的选择。

### 时髦军装

男装秋冬季,军装风席卷而来,改良自经典款的短款军装更加简约。

### 清爽风衣

本季早秋的风衣,更要多元化,无论是不挂内衬的工艺,还是运动感棉质款式,风衣颜色也偏浅色系,这些元素都和传统的风衣有所不同。

(张扬)



## 杯子形状影响饮酒速度

人们饮酒时总希望控制速度,但你有没有想过杯子形状也有影响?英国布里斯托尔大学最新发布的研究成果显示,如果用曲线型杯子喝酒,会比用直桶型杯子喝得速度更快。

据研究人员介绍,他们让100多名志愿者进行相关的模拟试验,这些志愿者都是没有酗酒记录的普通人,年龄在18到40岁之间。在试验环节中,研究人员让志愿者饮用啤酒或非酒精类饮品,并使用两种不同类型的杯子。

研究人员观察饮酒者的发现,与使用曲线型杯子相比,志愿者使用直桶型杯子时,饮酒的速度慢了近60%。但如果饮用普通饮料,则杯子形状不会对饮用速度造成影响。

研究人员因此认为,人们在饮酒时都希望掌握好速度,曲线型杯子与直桶型杯子相比,要判断已经喝了多少酒会更难。为证明这一点,他们又请志愿者判断两种不同形状杯子中所盛酒的量是否超过实际容量的一半,结果显示,人们对曲线型杯子中酒量

比例的判断差错率更高。

更关键的是,那些在判断不同形状杯中所盛酒量比例时更容易出错的人群,也正是在使用曲线型杯子喝酒时速度更快的人群,两项试验结果之间存在明显的相关性。这有力地支持了前述推测。

进行这项研究的安杰拉·阿特伍德说,酗酒、醉酒导致众多不良后果,人们都希望在饮酒时能通过控制饮用速度来避免喝醉,这时杯子的形状可能是应该考虑的一个因素。这次研究报告已发表在学术刊物《科学公共图书馆综合卷》上。



## 牙龈爱出血 用这些养生中药漱口

不少人经常因为吃上火的东西或熬夜后第二天起床发现牙龈出血,或口腔有异味。怎样做才能阻止牙龈出血呢?中医认为,用些养生中药漱口,可缓解牙龈出血,并让口腔清新。

薄荷:发散风热,透疹解毒。可用于起病初期,牙龈肿痛,有炎症、镇痛、止痒作用。

金银花:清热解毒,消散痈肿。可用于牙龈出血流脓等急性炎症期,有抑菌、抗炎、解毒等作用。

淡竹叶:清凉解热。可用于心火炽盛,有清热、抑菌的作用。

双面针:活血散瘀,行气止痛。可用于反复牙龈出血、色泽瘀深、疼痛明显。有镇痛、抗炎、抗菌及局部麻醉的作用。

中药用法:根据牙龈不同情况选择以上一种中药,用15克药材,100ml水,煮沸5分钟,放凉即可使用。

正确漱口方法:清洁口腔后,口含约20ml中药液,低头浸泡前牙牙龈,头向左、右侧偏浸泡左、右侧牙牙龈,头后仰浸泡后牙牙龈,每次浸泡出血部位3分钟后将含漱液吐出,每天3次。

(陈芳)